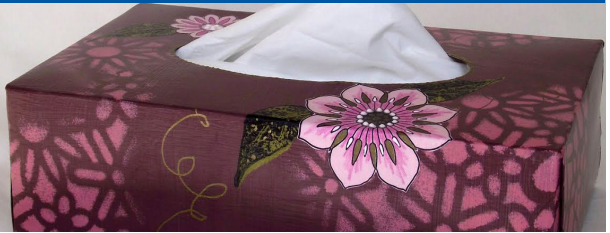


CASA SANA

Salud



La buena salud y un estilo de vida saludable puede hacer una diferencia positiva en la vida de un niño.

Asegúrese de que su hijo haga las siguientes:

- Duerma lo suficiente. Los niños deben recibir 10 horas de sueño ininterrumpido cada noche;
- ¡Póngase en movimiento! Cualquier actividad física ayudará a desarrollar músculos y la mente de su hijo.
- Añade un montón de “color” para su dieta y comer cinco frutas y verduras todos los días. Cuanto más oscuro sea el color, más vitaminas.
- Lávese las manos a menudo. Los niños deben lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y después de jugar;
- Mantenga limpio. Lavar el cabello y el cuerpo sobre una base diaria evitar que la piel y / o infecciones de pelo y las infestaciones;
- ¡”Estornudar en la manga!” Cada vez que una persona tiene que estornudar o toser deben hacerlo en la manga / del brazo;
- No comparta. Mantenga objetos personales como peine suéteres y botellas de bebidas a ti mismo y no utilizar a los demás;
- Quédese en casa cuando esté enfermo. No enviar a los niños a la escuela si tienen fiebre.

Servicios de Salud

484-765-4059

www.allentownsd.org